

Feet and Toes

Learning Experiences



This Little Piggy
0-9 months



Kicking My Feet
3-6 months



Here Are My Feet
3-6 months



Pat-a-Cake Feet
6-12 months

Before Your Home Visit

Visit portal.frogstreet.com to print the **learning experiences** and **parent education** materials you will use during your visit and leave with families after your visit.

Did You Know?

When babies are born, the bones in their feet are soft, flexible cartilage. Babies need daily time with bare feet so that they can exercise their feet and toes.

When babies are one month old, they will typically stretch out their limbs and fingers, uncurling their body from the position they've kept in the early weeks. Gently tickling babies' feet and legs encourages them to flex and stretch their foot muscles.

At 2 months, babies will typically be able to kick their legs. Kicking is important work for developing leg and tummy muscles. Kicking is also a great cause-and-effect activity.

During the time between 7 months and one year, babies enjoy playing interactive gesture games, such as Pat-a-Cake.

Learning Experiences

Model learning experiences, and then invite parents to take the lead as they adopt the role as their child's first teacher.

Parent Education

Share "Caring for Little Feet and Toes" with parents.

Families First

Remind families not to push their baby ahead to reach milestones, but instead to expand on what their baby is naturally doing. For example, when a baby starts to kick, expand on that development by doing all kinds of fun kicking activities.



Pies y dedos

Experiencias que enseñan



Este cerdito
De 0 a 9 meses



Dar patadas
De 3 a 6 meses



Estos son mis pies
De 3 a 6 meses



Juegos con los pies
De 6 a 12 meses

Antes de su visita a la casa

Ingrese a portal.frogstreet.com para imprimir las **experiencias que enseñan** y los materiales para **educar a los padres** que usted usará durante su visita y dejará en la casa para la familia.

¿Lo sabía?

Cuando los bebés nacen, los huesos de sus pies son mayormente cartílago suave y flexible. Los bebés necesitan estar con los pies desnudos por un tiempo todos los días para que puedan ejercitarlos.

Cuándo los bebés cumplen un mes, generalmente estiran las extremidades y los dedos, enderezando el cuerpo para cambiar la posición que tenían en las primeras semanas. Unos toques suaves en los pies y en las piernas del bebé lo animarán a que flexionen y estiren los músculos de los pies.

A los 2 meses, los bebés usualmente son capaces de estirar las piernas hacia adelante o patear. Patear es un trabajo importante para desarrollar los músculos de las piernas y la barriguita. Patear es también una gran actividad de causa y efecto.

Durante el periodo entre los 7 meses y el año, los bebés disfrutan de juegos interactivos con movimiento, como "Juegos con los pies".

Experiencias que enseñan

Modele las experiencias que enseñan y luego invite a los padres a hacerse cargo de la actividad y a asumir el papel de primeros maestros de sus hijos.

Educar a los padres

Comparta con los padres el texto: "Cuidado de los pies y los dedos".

La familia es lo primero

Recuerde a las familias que no deben forzar al bebé para que alcance los hitos esperados sino que deben ampliar lo que el bebé está haciendo naturalmente. Por ejemplo, si el bebé empieza a patear, hay que ampliar este progreso haciendo todo tipo de actividades divertidas que incluyan patear.



This Little Piggy

Did You Know?

Babies need daily time with bare feet so that they can exercise their feet and toes. Gently wiggling and tickling your baby's feet and legs encourages your little one to flex and stretch his foot muscles.

Objectives

SE-1. Interacts in predictable and positive ways with familiar adults.

LC-1. Attends to, understands, and responds to communication.

Sit with your baby in your lap facing away from you. Repeat the rhyme "This Little Piggy" using your baby's toes as the piggies. Giggle when you excitedly say the last line. Your giggle will clue your baby that the rhyme is funny. Say the rhyme a few times and repeat often on other occasions.

This little piggy went to market.

(wiggle big toe)

This little piggy stayed home.

(wiggle next toe)

This little piggy asked for roast beef.

(wiggle next toe)

This little piggy had none.

(wiggle next toe)

And this little piggy went "wee, wee, wee" all the way home. *(wiggle each toe from little back to big)*



Este cerdito

¿Lo sabía?

Los bebés necesitan pasar unos momentos del día con los pies desnudos para que puedan ejercitarlos. Al mover y tocar delicadamente los pies y las piernas de su bebé, usted estará animando al pequeño a flexionar y estirar los músculos de los pies.

Objetivos

SE-1. Interactúa de maneras predecibles y positivas con adultos conocidos.

LC-1. Presta atención, entiende y responde a la comunicación.

Siéntese con el bebé en las piernas con su espalda hacia usted. Repita la rima "Este cerdito" usando los dedos de los pies del bebé como los cerditos. Ría cuando diga el último verso con emoción. Su risa le indicará al bebé que la rima es graciosa. Diga la rima unas veces más y repítala con frecuencia en otras ocasiones.

Este cerdito se fue al mercado.

(mover el dedo gordo del pie)

Este cerdito no salió.

(mover el segundo dedo del pie)

Este cerdito comió.

(mover el dedo medio del pie)

Este cerdito no comió.

(mover el cuarto dedo del pie)

Y este cerdito gritó: ¡Ayayay! cuando a su casa regresó. *(mover todos los dedos desde el más chiquito hasta el más grande)*



Kicking My Feet

Did You Know?

At one month, your little one will typically be stretching out her limbs and fingers, uncurling her body from the position she's kept in the early weeks. She will also begin to track objects with her eyes. At two months, your baby will typically be able to wave her arms and kick her legs.

Objectives

ATL-7. Demonstrates curiosity.

PMP-3. Uses large muscles for movement.

Open a small slit in the seam of a scrunchie (cloth-covered elastic pony tail holder) and insert 3 or 4 small jingle bells. Stitch the slit closed securely. Place your baby on the floor and put the scrunchie around your baby's ankle. Does she notice the colorful ankle bracelet? Does she kick her legs and make the bells jingle?



Dar patadas

¿Lo sabía?

Al mes de vida, los bebés por lo general estirarán las extremidades y los dedos, enderezando el cuerpo para cambiar la posición que tenían en las primeras semanas. También empezarán a seguir objetos con la vista. A los dos meses, los bebés generalmente serán capaces de mover los brazos y patear.

Objetivos

ATL-7. Demuestra curiosidad.

PMP-3. Usa los músculos grandes para moverse.

Haga un pequeño corte en la costura de un moño de tela para el pelo e introduzca 3 o 4 cascabeles pequeños. Vuelva a coser el corte. Acueste a su bebé en el piso y póngale el moño alrededor del tobillo. ¿Nota el moño colorido? ¿Da patadas para hacer sonar los cascabeles?



Here Are My Feet

Did You Know?

Between 3-6 months, babies spend a great deal of time looking at their feet. They are getting acquainted with all their body parts and how they move.

Objectives

ATL-7. Demonstrates curiosity.

PMP-4. Uses large muscles to explore.

Tuck the edge of one or two sheets of tissue paper under the cushion of a sofa so it hangs down to the floor like a curtain. Remove your little one's socks and place her on her back with her feet against the tissue and her knees slightly bent. Enjoy watching and listening as she kicks and the paper rustles. Another time, recite the rhyme below and see if your baby kicks in the same rhythm.

One foot, two feet,
Kicking to the beat.
One foot, two feet,
My your feet are sweet!



Estos son mis pies

¿Lo sabía?

Entre los 3 y los 6 meses, los bebés pasan mucho tiempo mirándose los pies. Se están familiarizando con todas las partes de su cuerpo y con la forma en que se mueven.

Objetivos

ATL-7. Demuestra curiosidad.

PMP-4. Usa los músculos grandes para explorar.

Meta el borde de una o dos toallas de papel debajo del cojín de un sofá de modo que caigan hacia el piso como una cortina. Quétele al bebé un calcetín y acuéstelo de espaldas frente al sofá, con los pies contra el papel y las rodillas ligeramente dobladas. Diviértanse observando y escuchando al bebé patear al papel y haciéndolo crujir. En otra ocasión, recite la rima de abajo y vea si el bebé patea siguiendo el ritmo.

Un pie, dos pies,
pateando ya lo ves.
Un pie, dos pies,
¡qué lindos son tus pies!



Pat-a-Cake Feet

Did You Know?

When the brain becomes familiar with things in the environment or to specific routines, it becomes less alert. So do something new to “wake up” your baby’s brain, like playing Pat-a-Cake with your feet!

Objectives

- LC-1.** Attends to, understands, and responds to communication.
C-11. Observes and imitates sounds, words, gestures, actions, and behaviors.



Talk about your baby’s sweet feet that will take her anywhere she wants to go (if not now, someday soon). Play Pat-a-Cake using her feet instead of her hands. Encourage your baby to clap along with her hands as you move her feet. After you have played this game a few times, touch your baby’s hands and feet, naming them as you touch each body part.

Pat-a-cake, pat-a-cake, baker’s man. *(pat baby’s feet together)*
 Bake me a cake as fast as you can. *(continue)*
 Roll it. *(bicycle baby’s feet)*
 And pat it. *(pat baby’s feet)*
 And mark it with a “B” *(draw a “B” on one of baby’s feet)*
 And put it in the pan for baby and me. *(pat baby’s feet on her tummy)*

Juegos con los pies

¿Lo sabía?

Cuando el cerebro se familiariza con las cosas del entorno o con rutinas específicas, se hace menos alerta. Es entonces que usted debe hacer algo nuevo para “despertar” el cerebro del bebé, como haciendo estos juegos con los pies!

Objetivos

- LC-1.** Presta atención, entiende y responde a la comunicación.
C-11. Observa e imita sonidos, palabras, gestos, acciones y comportamientos.



Hable sobre los lindos pies de su bebé, que un día lo llevarán a donde quiera ir (si bien no ahora, algún día no muy lejano). Anime a su bebé a dar palmadas mientras usted le mueve los pies siguiendo las indicaciones. Después de jugar el juego varias veces, toque las manos y los pies del bebé, diciendo el nombre de cada parte de su cuerpo.

Golpee la masa, prepare un pastel. *(de golpecitos a los pies del bebé juntos)*
 señor panadero, no tarde con él. *(continúe)*
 De vueltas. *(haga bicicleta con los pies del bebé)*
 y golpee. *(de golpecitos en los pies del bebé)*
 y escriba una “B” *(dibuje una “B” en uno de los pies del bebé)*
 Y póngalo en el horno, para mí y el bebé. *(de golpecitos a los pies del bebé sobre su barriguita)*

Caring for Little Feet and Toes



Wash Feet and Toes

Wash your little one's feet thoroughly and gently. Dry under and between the toes. This is a good time for a gentle baby foot massage. Massaging your little one's feet is good for circulation and is calming at the same time. Move your thumbs gently in circles on the sole of your baby's feet. Encourage your little one to flex and stretch her toes by tickling the bottoms of her feet.

Trim Nails

Dry and trim your little one's toenails regularly. Toenails do not grow as quickly as fingernails and will probably need to be trimmed only once or twice a month. When trimming your baby's toenails:

- Use baby toenail clippers or baby nail scissors.
- Cut toenails straight across.
- Never cut the toenails too short.
- You may find it easier to trim your baby's toenails while he is asleep.

Be Sure Socks Fit Properly

Socks made from cotton will keep your little one's feet warm while giving them room to grow. Regularly check that socks are the right size. Make sure that any soft booties or socks have lots of room for your baby's toes to move. Also check that sleepers and footed coveralls have plenty of space for your baby's toes to move around easily.



Take time to care for your little one's tiny toes and wiggly feet and watch them grow!

Cuidado de los pies y los deditos



Lave los pies y los dedos

Lave los pies de su pequeño muy bien pero con delicadeza. Séquelos bien, especialmente entre los dedos. Esta es una buena ocasión para darle al bebé un suave masaje en los pies. Masajear los pies del bebé es bueno para la circulación y es a la vez calmante. Mueva sus pulgares haciendo círculos en la planta de los pies del bebé. Anime a su pequeño a flexionar y estirar los dedos haciéndole cosquillas en la planta de los pies.

Córtele las uñas

Seque y corte las uñas de los pies de su bebé con regularidad. Las uñas de los pies no crecen tanto como las uñas de las manos y probablemente necesiten cortarse una o dos veces al mes. Cuando corte las uñas de los pies de su bebé:

- Use cortauñas para bebés o tijeras para bebés.
- Corte las uñas en forma recta.
- Nunca corte las uñas demasiado.
- Podría ser más fácil cortar las uñas de los pies del bebé mientras está dormido.

Cerciórese de que los calcetines le queden bien

Los calcetines de algodón mantienen calientes los pies de su bebé y les dan espacio para crecer. Revise con regularidad que los calcetines sean de la talla correcta. Asegúrese de que las botitas de tela o los calcetines dejen mucho espacio para que los bebés puedan mover los dedos. Revise también que los enterizos y los pantaloncitos con pies tengan mucho espacio para que los dedos del bebé se muevan fácilmente.



¡Dedique unos minutos al cuidado de los deditos y los pies de su pequeño y obsérvelos crecer!